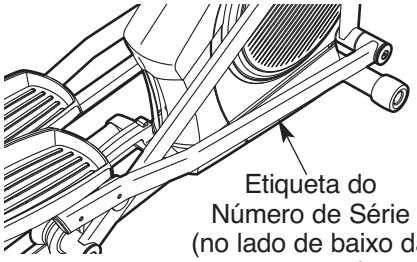
NordicTrack®

E7SV Front Drive

# MANUAL DO UTILIZADOR

**Nº. do Modelo NTEVEL79908.4**
**Nº. de Série** _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



Etiqueta do Número de Série (no lado de baixo da estrutura)

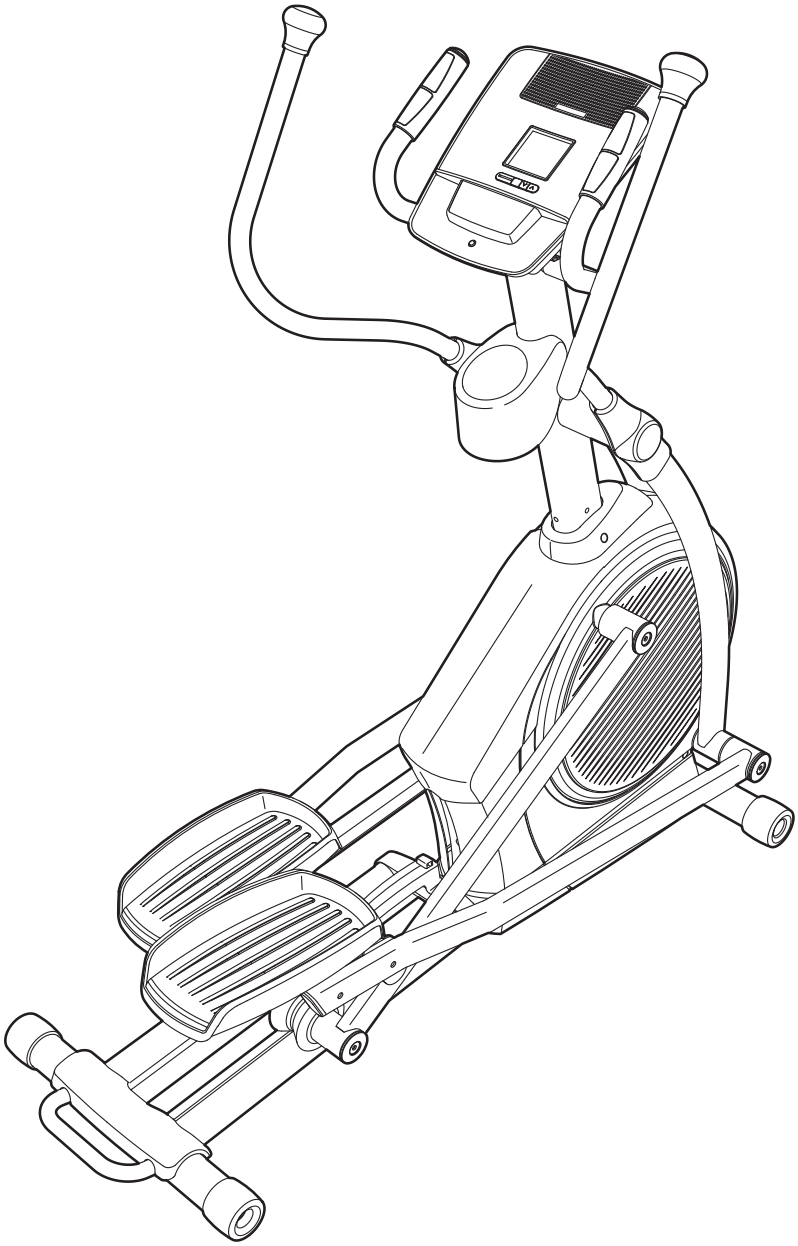
## DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

**website: www.iconsupport.eu**

## ⚠ ATENÇÃO

**Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.**



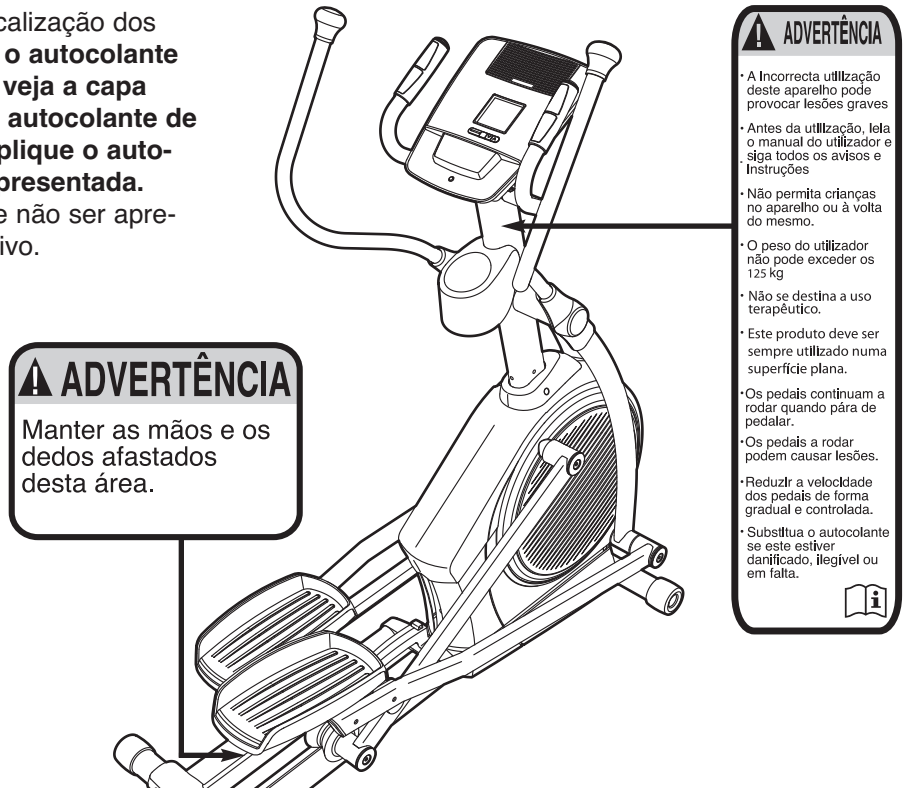
**www.iconeurope.com**

# ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO . . . . . .2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES . . . . . .3
ANTES DE COMEÇAR . . . . . .4
MONTAGEM . . . . . .5
COMO USAR O APARELHO ELÍPTICO . . . . . .12
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS . . . . . .21
DIRECTRIZES PARA EXERCÍCIO . . . . . .22
LISTA DE PEÇAS . . . . . .23
DIAGRAMA AMPLIADO . . . . . .25
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . .Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . .Contracapa

# LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Esta ilustração indica a localização dos autocolantes de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolantes pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
Manter as mãos e os dedos afastados desta área.
ADVERTÊNCIA
• A Incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
• Antes da utilização, lela o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 125 kg
• Não se destina a uso terapêutico.
• Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
• Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
• Os pedais a rodar podem causar lesões.
• Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

NordicTrack é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

# PRECAUÇÕES IMPORTANTES

**⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.**

1. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

2. **Use o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.**

3. **É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores deste aparelho elíptico estejam devidamente informados acerca de todas as precauções.**

4. **O aparelho elíptico destina-se apenas a uso caseiro. Não use o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.**

5. **Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Coloque o aparelho elíptico numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que exista um espaço de, pelo menos, 0,9 m à frente e atrás do aparelho elíptico e 0,6 m de cada lado.**

7. **Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.**

9. **O aparelho elíptico não deve ser usado por pessoas de peso superior a 125 kg.**

10. **Vista roupa apropriada para exercício quando se exercitar; não use roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.**

11. **Segure-se aos manípulos ou aos barras de pulsações do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o usar.**

12. **O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.**

13. **O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até que o volante pare. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**

14. **Mantenha as costas direitas sempre que usar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.**

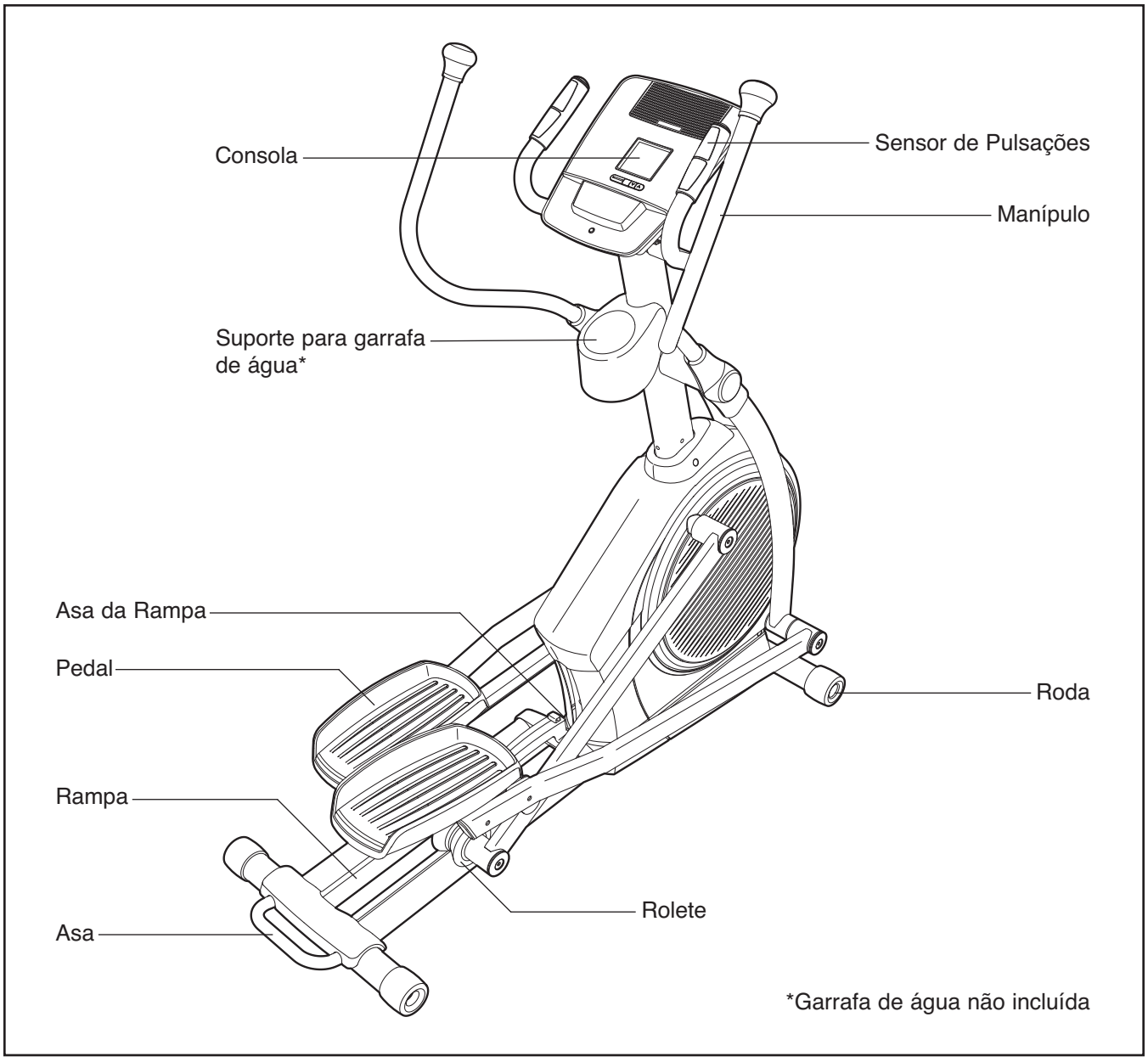
15. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

# ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a novo aparelho elíptico NordicTrack® E7 SV FRONT DRIVE. O aparelho elíptico E7 SV FRONT DRIVE proporciona-lhe um amplo leque de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis.

**Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar o aparelho elíptico.** Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa frontal deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referenciadas no desenho abaixo.

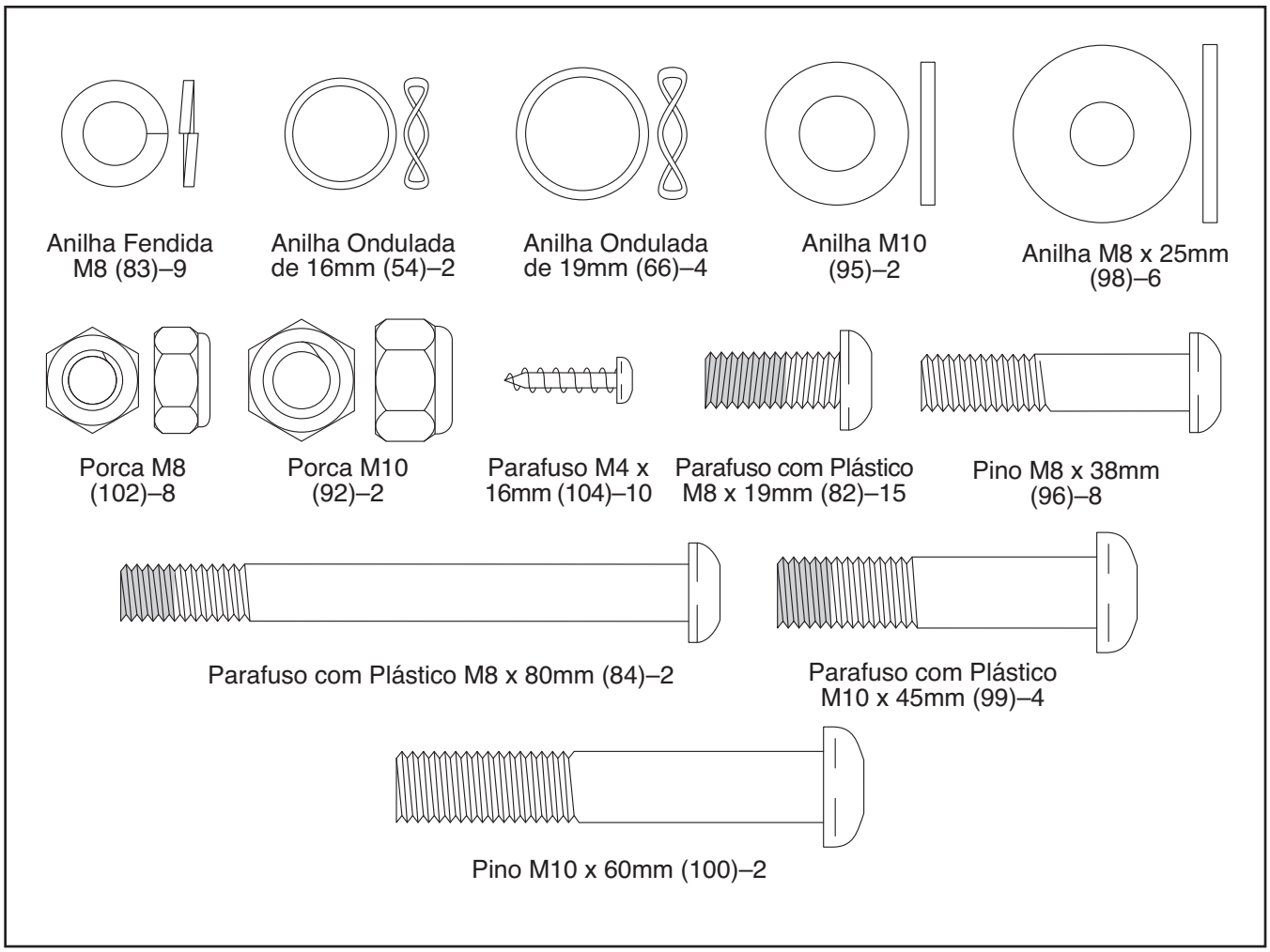


# MONTAGEM

**Para a montagem são necessárias duas pessoas.** Coloque todas as peças do aparelho elíptico numa área vazia e remova os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir a montagem.

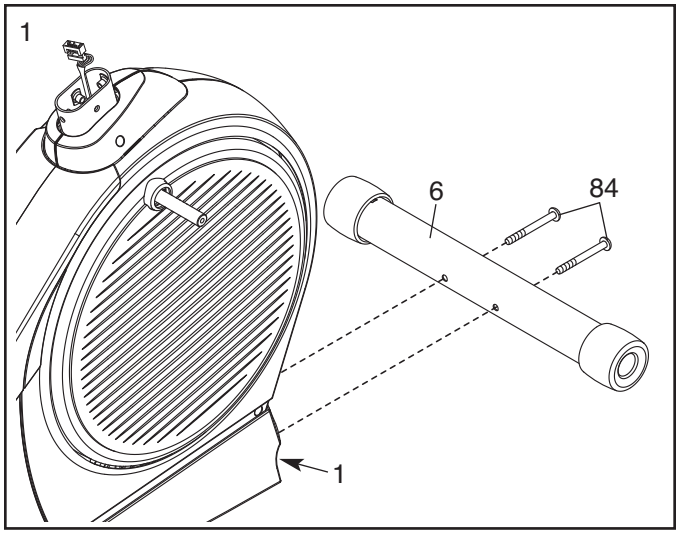
**Adicionalmente à(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer uma chave Phillips , duas chaves inglesas e um maço de borracha .**

Utilize as ilustrações abaixo para identificar as pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número da peça conforme a LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número que se segue aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem.**


Anilha Fendida M8 (83)–9
Anilha Ondulada de 16mm (54)–2
Anilha Ondulada de 19mm (66)–4
Anilha M10 (95)–2
Anilha M8 x 25mm (98)–6
Porca M8 (102)–8
Porca M10 (92)–2
Parafuso M4 x 16mm (104)–10
Parafuso com Plástico M8 x 19mm (82)–15
Pino M8 x 38mm (96)–8
Parafuso com Plástico M8 x 80mm (84)–2
Parafuso com Plástico M10 x 45mm (99)–4
Pino M10 x 60mm (100)–2

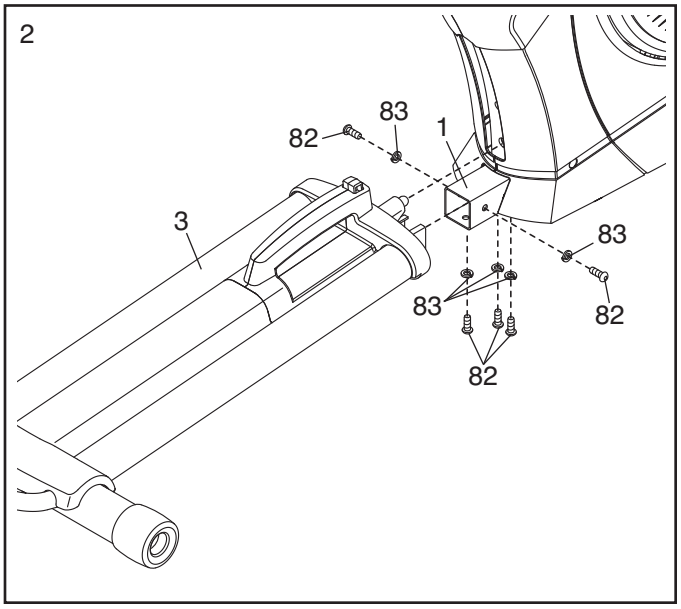
1. **Para tornar a montagem mais fácil, leia as informações contidas na página 5 antes de montar o aparelho elíptico.**

Fixe o Estabilizador Frontal (6) à Estrutura (1) com dois Parafusos com Plástico M8 x 80mm (84).



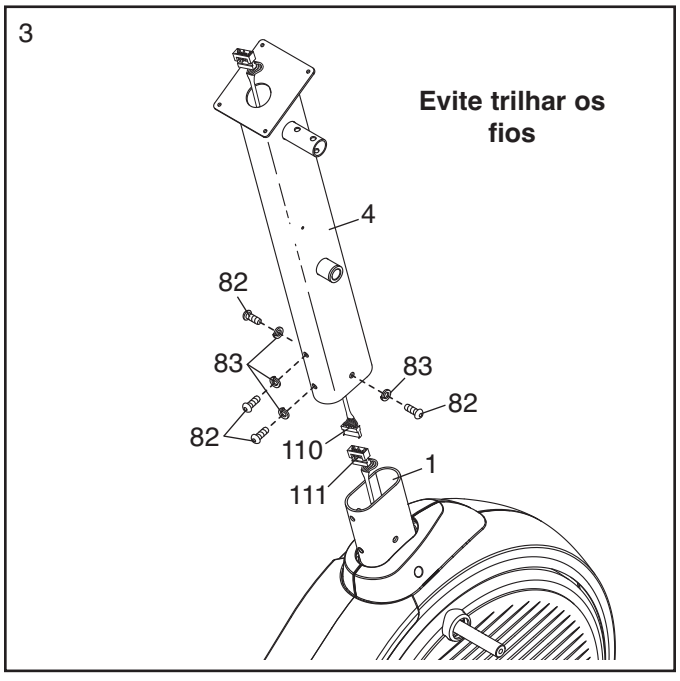

2. Oriente a Rampa (3) conforme mostrado. Depois, insira a Rampa na Estrutura (1).

Fixe a Rampa (3) com cinco Parafusos com Plástico M8 x 19mm (82) e cinco Anilhas Fendidas M8 (83).




3. Enquanto uma segunda pessoa segura a Barra Vertical (4) junto à Estrutura (1), ligue a Cablagem Superior (110) à Cablagem Inferior (111).

**Conselho: Evite trilhar os fios.** Introduza a Barra Vertical (4) na Estrutura (1). Fixe a Barra Vertical com quatro Parafusos com Plástico M8 x 19mm (82) e quatro Anilhas Fendidas M8 (83). **Não aperte já os Parafusos com Plástico.**



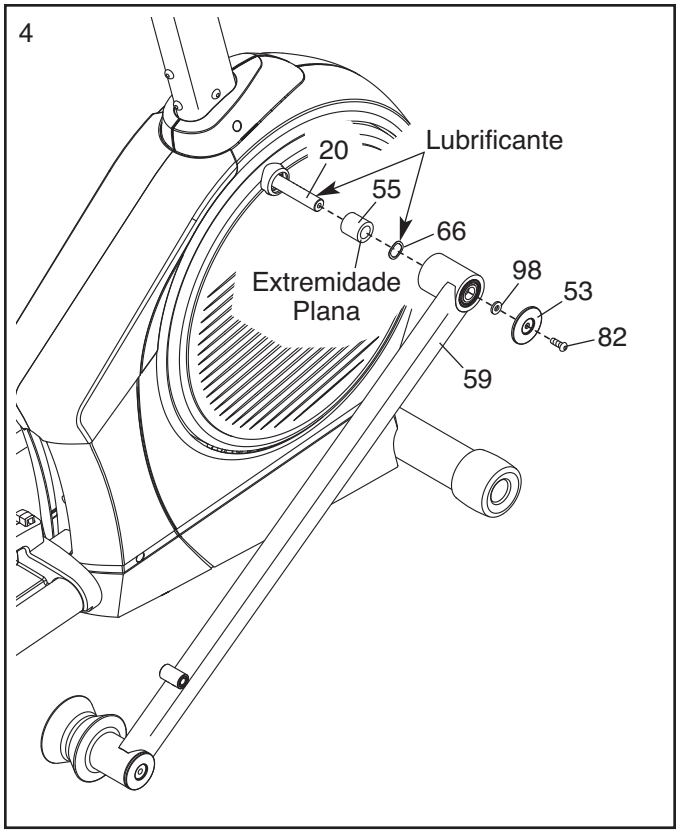
4. Aplique uma pequena quantidade da massa lubrificante incluída ao Braço do Pedaleiro (20) direito e a uma Anilha Ondulada de 19mm (66).

   Oriente o Espaçador do Braço do Pedaleiro (55) de forma a que a extremidade plana fique virada na direcção oposta à do aparelho elíptico. Insira do Espaçador do Braço do Pedaleiro (55) e a Anilha Ondulada de 19mm (66) no Braço do Pedaleiro (20) direito.

   Identifique o Braço do Rolete Direito (59), que está marcado com um autocolante "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e posicione-o conforme mostrado.

   Insira o Braço do Rolete Direito (59) no Braço do Pedaleiro (20) direito. Fixe o Braço do Rolete Direito com um Parafuso com Plástico M8 x 19mm (82), uma Cobertura do Eixo (53) e uma Anilha M8 x 25mm (98); **para evitar quebrar a Cobertura do Eixo, não aperte excessivamente o Parafuso com Plástico.**

   **Repita este passo para o Braço do Rolete Esquerdo (não mostrado).**

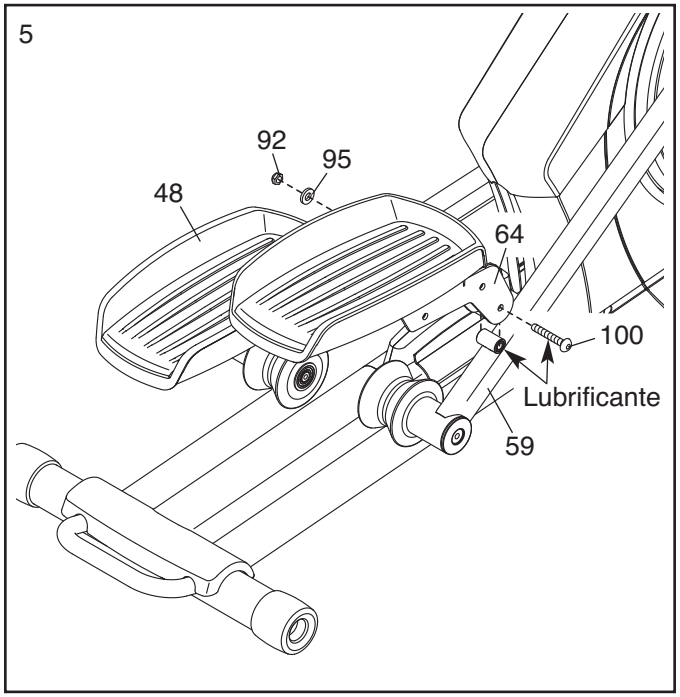



5. Identifique o Suporte do Pedal Direito (64), que está marcado com um autocolante "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

   Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante ao interior do tubo do Braço do Rolete Direito (59) e ao tubo de um Pino M10 x 60mm (100).

   Fixe o Suporte do Pedal Direito (64) ao Braço do Rolete Direito (59) com o Pino M10 x 60mm (100), uma Anilha M10 (95) e uma Porca M10 (92). **Não aperte excessivamente a Porca; o Suporte do Pedal Direito deve rodar livremente.**

   **Repita este passo para o Suporte do Pedal Esquerdo (48).**

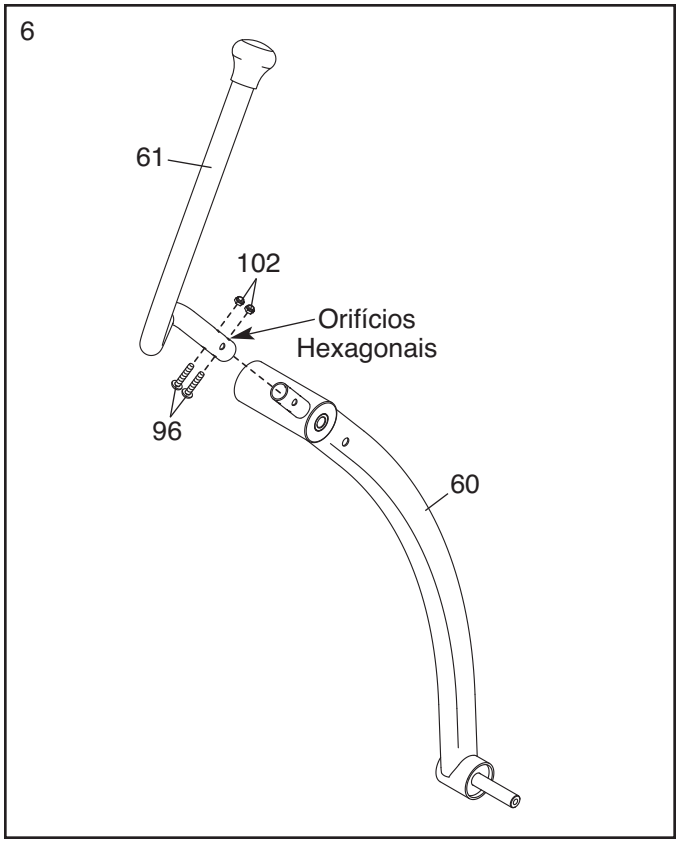


6. Identifique o Manípulo Direito (61) e a Perna do Manípulo Direito (60), que estão marcados com autocolantes “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e oriente-os conforme mostrado. **Certifique-se de que os orifícios hexagonais fiquem na posição indicada.**

   Insira o Manípulo Direito (61) na Perna do Manípulo Direito (60).

   Fixe o Manípulo Direito (61) com dois Pinos M8 x 38mm (96) e duas Porcas M8 (102). **Certifique-se de que as Porcas estejam nos orifícios hexagonais.**

   **Repita este passo para o Manípulo Esquerdo (não mostrado) e a Perna do Manípulo Esquerdo (não mostrada).**



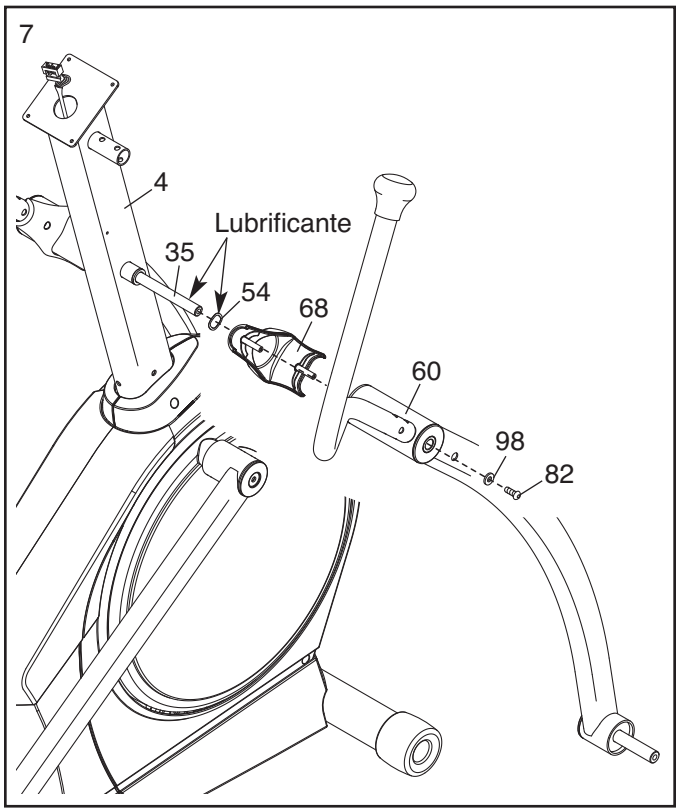

7. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante ao Eixo de Rotação (35) e a uma Anilha Ondulada de 16mm (54).

   Introduza o Eixo de Rotação (35) através da Barra Vertical (4) e depois centre-o.

   Insira a Anilha Ondulada de 16mm (54), uma Cobertura Interior do Manípulo (68) e a Perna do Manípulo Direito (60) no lado direito do Eixo de Rotação (35).

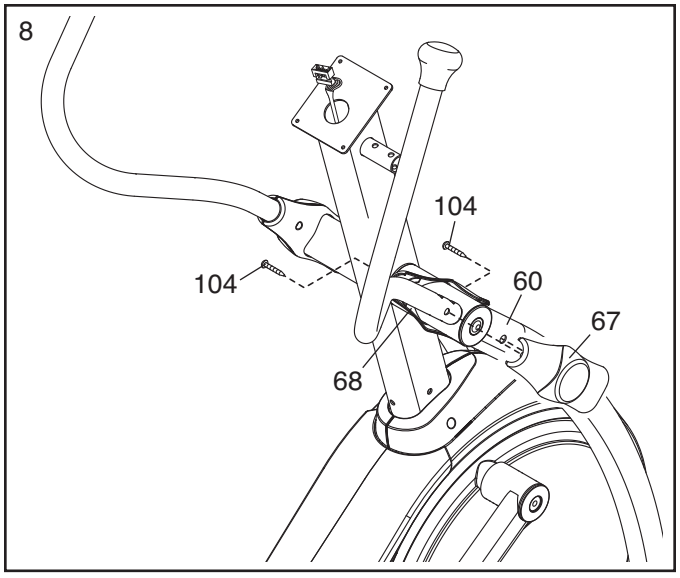
   **Repita este passo para a Perna do Manípulo Esquerdo (não mostrada).**

   Aperte um Parafuso com Plástico M8 x 19mm (82) e uma Anilha M8 x 25mm (98) em cada extremidade do Eixo de Rotação (35).



8. Fixe uma Cobertura Exterior do Manípulo (67) e a Cobertura Interior do Manípulo (68) em torno da Perna do Manípulo Direito (60) com dois Parafusos M4 x 16mm (104).

   **Repita este passo para o lado oposto do aparelho elíptico.**



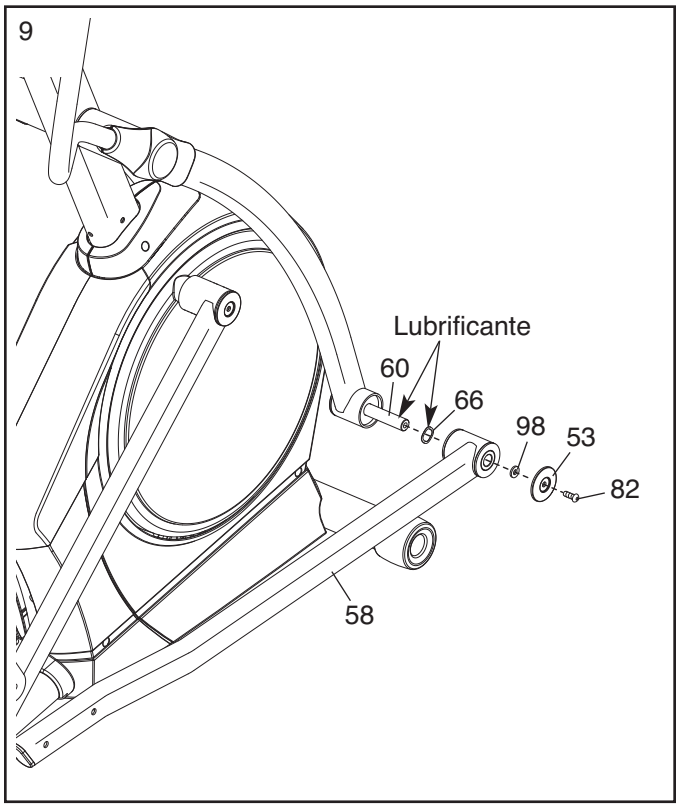

9. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante ao eixo da Perna do Manípulo Direito (60) e a uma Anilha Ondulada de 19mm (66).

   Identifique o Braço do Pedal Direito (58), que está marcado com um autocolante "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e posicione-o conforme mostrado.

   Insira a Anilha Ondulada de 19mm (66) e o Braço do Pedal Direito (58) na Perna do Manípulo Direito (60).

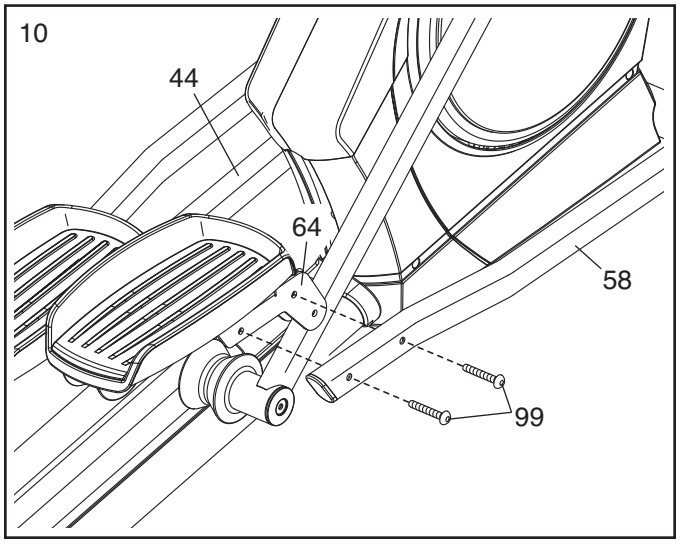
   Fixe o Braço do Pedal Direito (58) com um Parafuso com Plástico M8 x 19mm (82), uma Cobertura do Eixo (53) e uma Anilha M8 x 25mm (98); **para evitar quebrar a Cobertura do Eixo, não aperte excessivamente o Parafuso com Plástico.**

   **Repita este passo para o Braço do Pedal esquerdo (não mostrado).**



10. Fixe o Braço do Pedal Direito (58) ao Suporte do Pedal Direito (64) com dois Parafusos com Plástico M10 x 45mm (99).

**Repita este passo para o Braço do Pedal Esquerdo (44).**



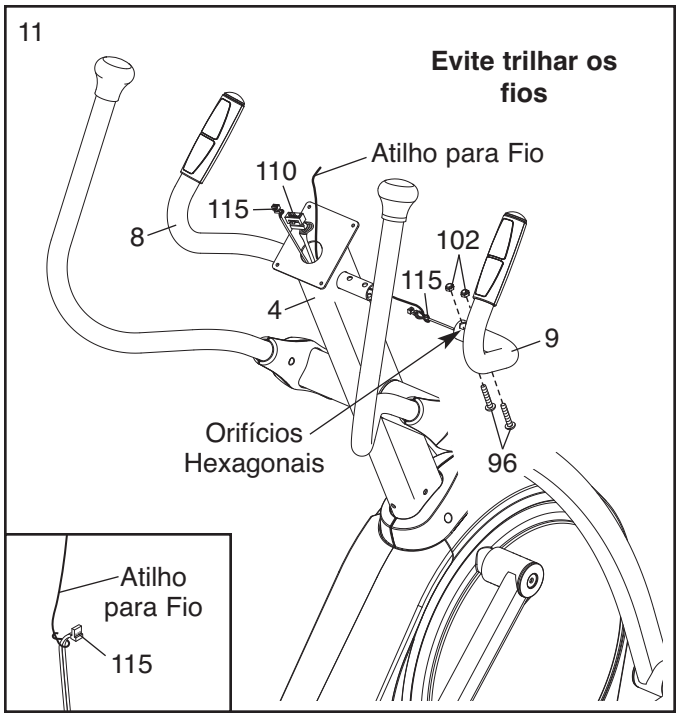

11. Identifique a Barra de Pulsações Direita (9), que está marcada com um autocolante “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

**Verifique o desenho inserido.** Localize o atilho para fio na Barra Vertical (4). Ate a extremidade inferior do atilho para fio ao Fio de Pulsações (115) da Barra de Pulsações Direita (9). Seguidamente, puxe para cima a extremidade superior do atilho para fio, através do topo da Barra Vertical. Depois, desate e elimine o atilho para fio.

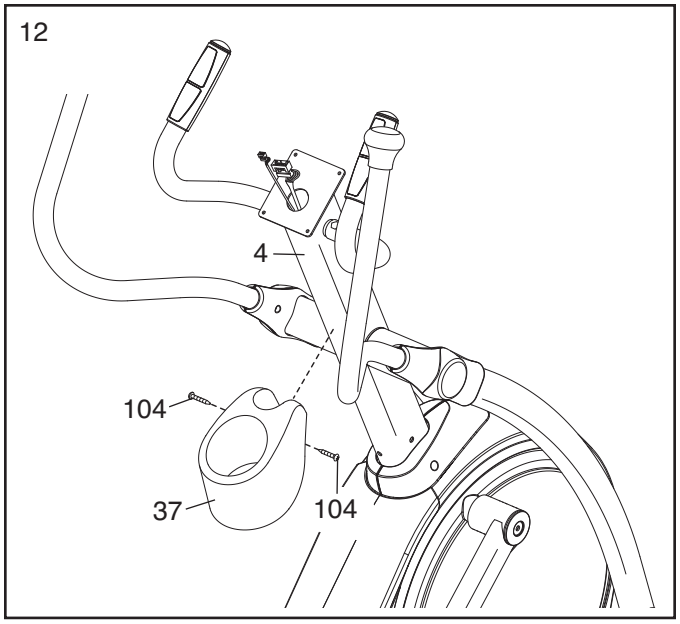
Insira a Barra de Pulsações Direita (9) no lado direito da Barra Vertical (4). **Certifique-se de que os orifícios hexagonais fiquem na posição indicada.**

**Conselho: Evite trilhar os fios.** Fixe a Barra de Pulsações Direita (9) com dois Pinos M8 x 38mm (96) e duas Porcas M8 (102). **Certifique-se de que as Porcas estejam nos orifícios hexagonais.**

**Repita este passo para a Barra de Pulsações Esquerda (8).**



12. Fixe o Suporte para Garrafa de Água (37) à Barra Vertical (4) com dois Parafusos M4 x 16mm (104).

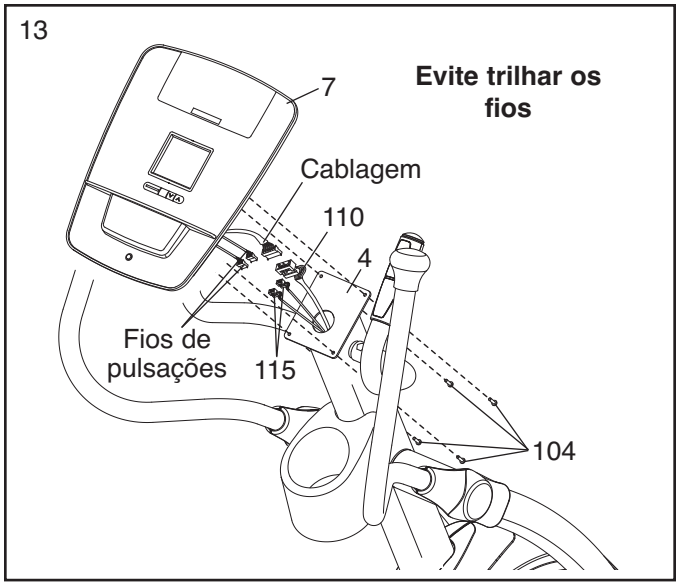



13. Enquanto uma segunda pessoa segura a Consola (7) junto à Barra Vertical (4), conecte o fio da consola à Cablagem Superior (110). Depois, conecte os fios de pulsações da consola aos Fios de Pulsações (115).

    Introduza a extensão excessiva de fio na Barra Vertical (4).

    **Conselho: Evite trilhar os fios.** Fixe a Consola (7) à Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M4 x 16mm (104).

    **Consulte o passo 3.** Aperte os Parafusos com Plástico M8 x 19mm (82).



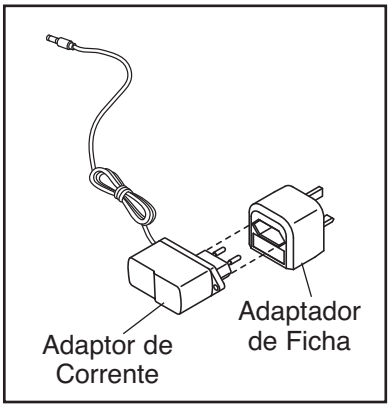

14. Para utilizar o adaptador de corrente e o adaptador de ficha, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 12.

    **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de usar o aparelho elíptico.**
    Nota: Após concluída a montagem, poderão sobrar algumas peças extra. Coloque uma passadeira por baixo do aparelho elíptico para proteger o chão.

# COMO USAR O APARELHO ELÍPTICO

### COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

**IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe que ela aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.**

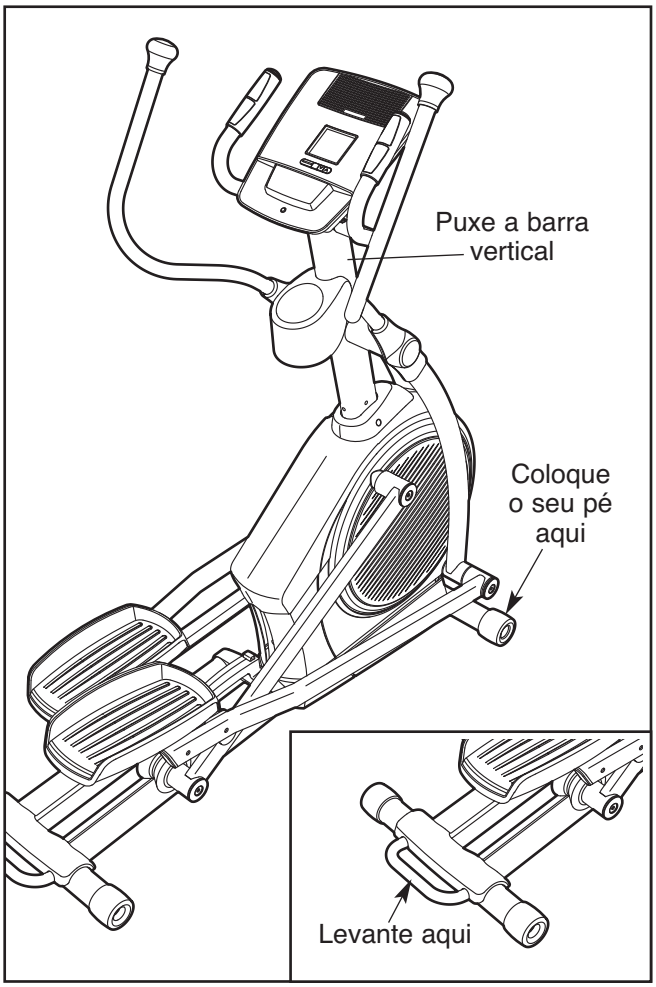



Ligue o adaptador de corrente à tomada por baixo da consola. Em seguida, ligue o adaptador de corrente ao adaptador de ficha. Em seguida, ligue o adaptador de ficha a uma tomada adequada devidamente instalada de segundo todas as leis e regulamentos locais.

Nota: A consola também pode funcionar com quatro pilhas D de 1.5V (não incluídas); recomenda-se o uso de pilhas alcalinas. Localize a tampa do compartimento das pilhas na parte de trás da consola. Remova a tampa do compartimento das pilhas, introduza as pilhas no mesmo e volte a colocar a tampa. **Certifique-se de que as pilhas fiquem orientadas de acordo com o desenho existente no interior do respectivo compartimento.**

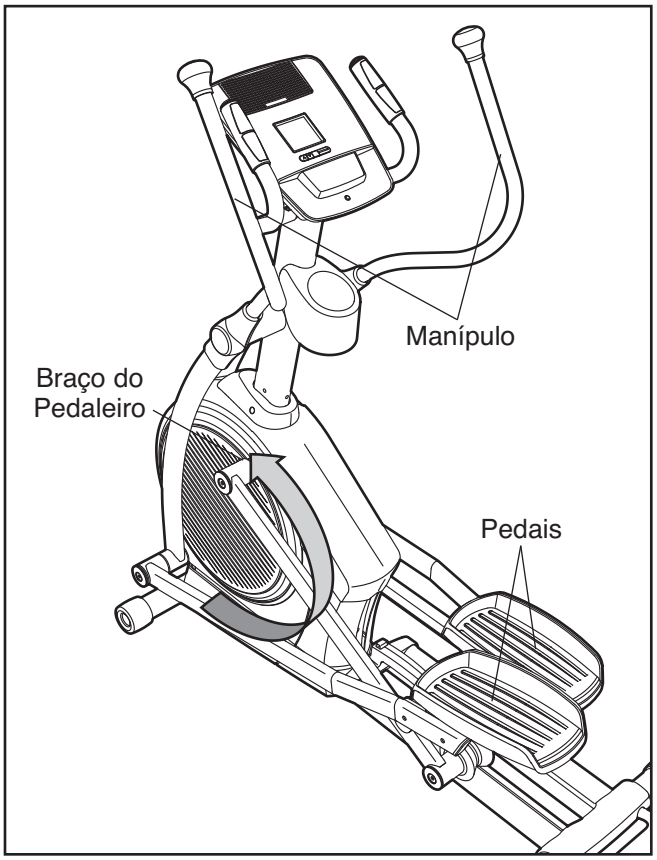
### COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

**Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para a deslocar.** Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas frontais. Puxe pela barra vertical enquanto uma segunda pessoa levanta a asa da rampa, até que o aparelho elíptico fique a rodar sobre as rodas frontais. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe-a para o chão.



## COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os manípulos e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Depois, suba para o outro pedal. Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: Os braços do pedaleiro podem rodar em ambas as direcções. Recomenda-se que faça rodar os braços do pedaleiro na direcção mostrada pela seta; contudo, para variar, pode fazer rodar os braços do pedaleiro na direcção oposta.**




Para descer do aparelho elíptico, espere até que os pedais parem completamente. **Nota: O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a deslocar-se até que o volante pare.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Depois, desça do pedal mais baixo.

## COMO ALTERAR A INCLINAÇÃO DA RAMPA

Para fazer variar o movimento dos pedais, pode alterar a inclinação da rampa. Para alterar a inclinação, prima o botão de bloqueio, puxe a asa da rampa e levante ou baixe a rampa até ao nível de inclinação desejado. Depois, largue o botão de bloqueio e engate o pino de bloqueio num dos orifícios de ajustamento da estrutura. A linha branca do botão de bloqueio deve ficar visível ou o pino de bloqueio não estará plenamente engatado. **Certifique-se de que o pino de bloqueio fique firmemente engatado num dos orifícios de ajustamento da estrutura.**

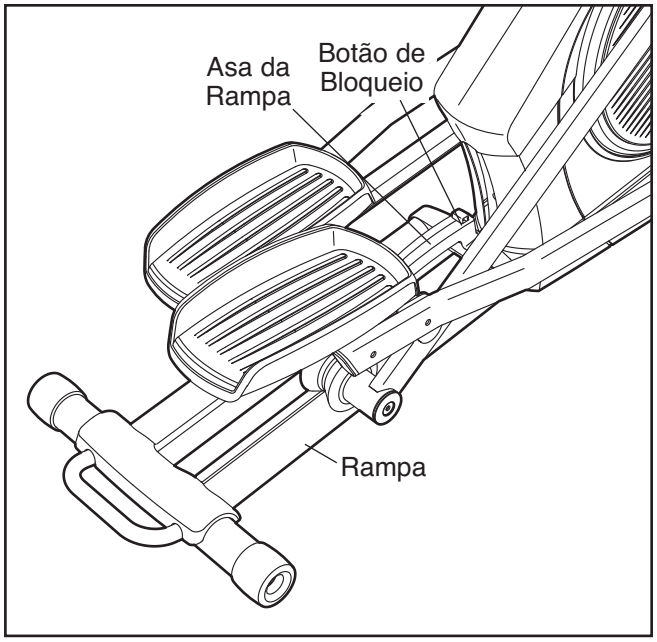
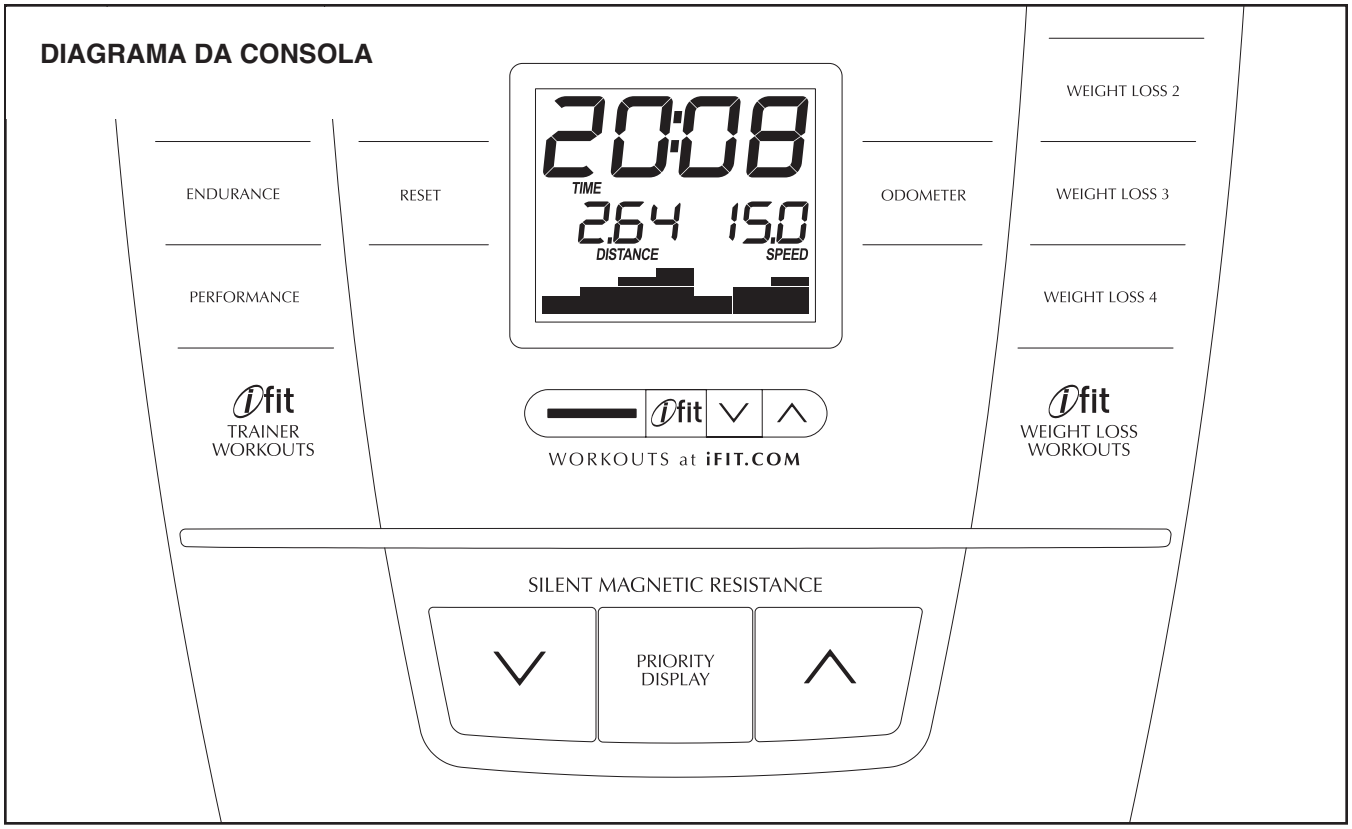


**DIAGRAMA DA CONSOLA**




**FUNCIONALIDADES DA CONSOLA**

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercícios mais eficazes e divertidas. Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. Enquanto fizer exercício, a consola mostrará continuamente informações sobre o mesmo. Pode também medir o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações do punho.

Adicionalmente, a consola oferece doze sessões de exercício com treinador e quatro sessões de exercício de perda de peso. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais enquanto o orienta ao longo de um exercício eficaz.

A consola está equipada com o Sistema de Sessões de Exercício Interactivas iFit, que possibilita que a consola aceite cartões iFit com sessões de exercício concebidas para o ajudar a alcançar objectivos de aptidão física específicos. Por exemplo, a perda de quilogramas indesejados com a sessão de exercício de Perda de Peso em 8 Semanas. As sessões de exercício iFit controlam a resistência dos pedais enquanto a voz de um treinador pessoal o orienta ao longo do exercício. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.**

Pode também ligar o leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som estéreo da consola e ouvir as suas músicas ou livros áudio durante o exercício.

**Para usar o modo manual,** consulte a página 15. **Para usar uma sessão de exercício com treinador,** consulte a página 17. **Para usar uma sessão de exercício de perda de peso,** consulte a página 18. **Para usar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 19. **Para usar o sistema de som,** consulte a página 19. **Para alterar as configurações da consola,** consulte a página 20.

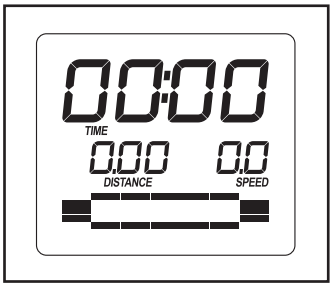
**Nota: Se a face da consola apresentar uma folha de plástico transparente, retire-o.**

## COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a mesma.**

   Um momento após começar a pedalar ou premir um botão, soará um toque e o ecrã iluminar-se-á.

2. **Seleccionar o modo manual.**



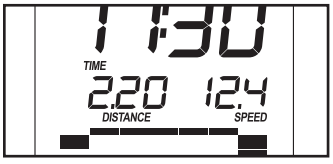

   Sempre que ligar a consola, será seleccionado o modo manual. Se seleccionou uma sessão de exercício, volte a seleccionar o modo manual premindo repetidamente qualquer dos botões de Sessões de Exercício [WORKOUTS] até que surjam zeros no ecrã.

3. **Altere a resistência dos pedais conforme o desejado.**

   Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir a Resistência Magnética Silenciosa [SILENT MAGNETIC RESISTANCE]. Nota: Após premir os botões, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência seleccionado.

4. **Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.**

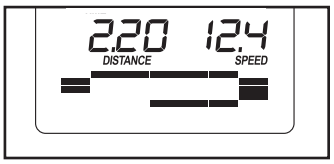
   **A parte inferior esquerda do ecrã**—Durante o exercício, mostrará o tempo [TIME] decorrido e a distância [DISTANCE] (em milhas ou quilómetros) que pedalou. Nota: Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, o ecrã mostrará o tempo restante da sessão em vez do tempo decorrido.




   **A parte inferior direito do ecrã**—O ecrã inferior direito pode apresentar a velocidade [SPEED] da pedalada e o número aproximado de calorias [CALORIES] queimadas. Nota: Dependendo do modelo da aparelho elíptico, ecrã apresenta o ritmo das pedaladas em rotações por minuto em milhas ou quilómetros por hora.

   O ecrã mostrará também o seu ritmo cardíaco quando usar o sensor de pulsações do punho (consulte o passo 5 da página 16).

   **A parte superior do ecrã**—Pode mostrar o tempo decorrido, a distância que pedalou, a velocidade de pedalada e o número aproximado de calorias que queimou. Prima repetidamente o botão Ecrã Prioritário [PRIORITY DISPLAY] até que a parte superior do ecrã mostre as informações que esteja mais interessado em ver. Nota: Quando uma dada informação for mostrada na parte superior do ecrã, a mesma informação não será mostrada nas partes inferiores esquerda ou direita.




   **A parte inferior do ecrã**—Mostrará uma pista que representa 400 metros. À medida que faz exercício, aparecem indicadores sucessivos à volta da pista até aparecer toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.

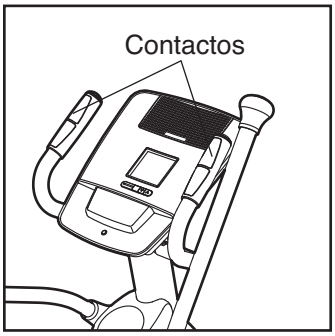
   Para ver a distância do trajecto, prima uma vez o botão Odómetro [ODOMETER]. Para repor a distância do trajecto em zero, prima o botão Repor [RESET].

   Para ver a distância total pedalada desde que o aparelho elíptico foi adquirida, prima o botão Odómetro uma segunda vez. Para sair das informações do odómetro, prima o botão Odómetro uma terceira vez.

   Nota: A consola pode exibir a velocidade de pedalada e a distância, quer em quilómetros, quer em milhas. Para ver ou alterar a unidade de medida, consulte COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 20.

5. **Medir os batimentos cardíacos, se necessário.**

Pode medir o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações do punho ou um sensor de pulsações para o peito opcional (consulte a página 20 para informações acerca do sensor de pulsações para o peito opcional). Nota: Se agarrar o sensor de pulsações do punho e usar o sensor de pulsações para o peito em simultâneo, a consola não exibirá o seu ritmo cardíaco com precisão.




**Se existirem folhas de plástico transparente nos contactos de metal do sensor de pulsações do punho, retire o plástico.** Para medir os batimentos cardíacos, segure no sensor de pulsações do punho com as palmas contra os contactos de metal. **Evite mover as mãos ou agarrar com força nos contactos.**

Quando a sua pulsação for detectada, surgirá no ecrã um símbolo intermitente com

um coração e depois será exibido o seu ritmo cardíaco. Para obter a maior precisão na leitura dos batimentos cardíacos, segure nos contactos durante pelo menos 15 segundos. Nota: Se continuar a agarrar o sensor de pulsações do punho, o ecrã mostrará o seu ritmo cardíaco durante até 30 segundos.

Se o ecrã não mostrar o seu ritmo cardíaco, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme descrito. Tenha cuidado para não mover excessivamente as mãos nem apertar com força os contactos de metal. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos de metal com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos nem químicos para limpar os contactos.**

6. **Quando tiver terminado o exercício, a consola desliga automaticamente.**

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, soará um toque e a consola entrará em modo de pausa.

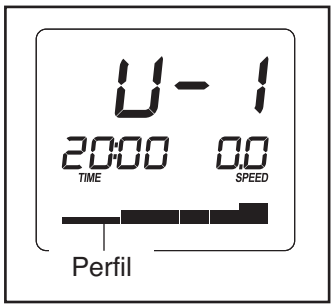
Se os pedais ficarem parados por vários minutos e os botões não forem premidos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

## COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM TREINADOR

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a mesma.**

   Um momento após começar a pedalar ou premir um botão, soará um toque e o ecrã iluminar-se-á.

2. **Seleccione uma sessão de exercício com treinador.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício com treinador, prima repetidamente os botões Aquecimento [WARM UP], Aeróbico [AEROBIC], Resistência [ENDURANCE] ou Rendimento [PERFORMANCE] até que surja no ecrã o nome da sessão de exercício desejada. Aparecerão também no ecrã o tempo e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício.

3. **Comece a pedalar para iniciar o exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em 20, 30 ou 45 segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um nível de resistência. Nota: Pode estar programado o mesmo nível de resistência para segmentos consecutivos.

   O nível de resistência do primeiro segmento aparecerá no ecrã por alguns segundos. Durante o exercício, o perfil de exercício apresenta o progresso (veja a ilustração acima). O segmento intermitente do perfil corresponde ao segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica o nível de resistência do segmento em curso. No final de cada segmento do exercício, é emitida uma série de sons, e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiver programado um nível de resistência diferente para o segmento seguinte, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o alertar. A resistência dos pedais é alterada.

   Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração, premindo os botões de Resistência Magnética Silenciosa [SILENT MAGNETIC RESISTANCE]. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

   A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque e o tempo parará de contar. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar.

4. **Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.**

   Veja o passo 4 na página 15.

5. **Medir os batimentos cardíacos, se necessário.**

   Veja o passo 5 na página 16.

6. **Quando tiver terminado o exercício, a consola desliga automaticamente.**

   Veja o passo 6 na página 16.

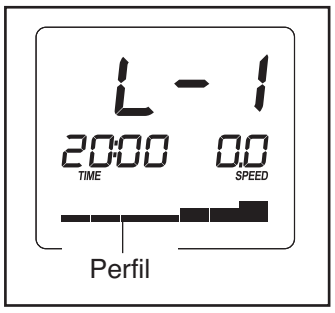
**COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE PERDA DE PESO**

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a mesma.**

   Um momento após começar a pedalar ou premir um botão, soará um toque e o ecrã iluminar-se-á.

2. **Seleccione uma sessão de exercício de perda de peso.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício de perda de peso, prima o botão Perda de Peso [WEIGHT LOSS] desejado. Aparecerão também no ecrã o tempo e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício.




3. **Comece a pedalar para iniciar o exercício.**

   Cada exercício está dividido em 30 segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um nível de resistência. Nota: Pode estar programado o mesmo nível de resistência para segmentos consecutivos.

   O nível de resistência do primeiro segmento aparecerá no ecrã por alguns segundos. Durante o exercício, o perfil de exercício apresenta o progresso (veja a ilustração acima). O segmento intermitente do perfil corresponde ao segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica o nível de resistência do segmento em curso. No final de cada segmento do exercício, é emitida uma série de sons, e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiver programado um nível de resistência diferente para o segmento seguinte, o nível de resistência aparece no ecrã durante alguns segundos para o alertar. A resistência dos pedais é alterada.

   Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração, premindo os botões de Resistência Magnética Silenciosa [SILENT MAGNETIC RESISTANCE]. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

   A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque e o tempo parará de contar. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar.

4. **Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.**

   Veja o passo 4 na página 15.

5. **Medir os batimentos cardíacos, se necessário.**

   Veja o passo 5 na página 16.

6. **Quando tiver terminado o exercício, a consola desliga automaticamente.**

   Veja o passo 6 na página 16.

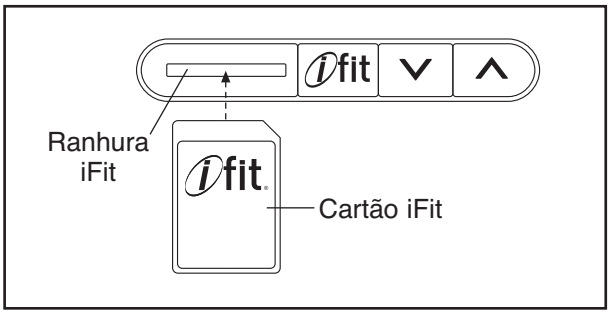
## COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a mesma.**

   Um momento após começar a pedalar ou premir um botão, soará um toque e o ecrã iluminar-se-á.

2. **Introduza um cartão iFit e seleccione uma sessão de exercício.**

   Para usar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na ranhura iFit; certifique-se de que o cartão iFit fique posicionado com os contactos metálicos voltados para baixo e para a ranhura iFit. Quando o cartão iFit estiver correctamente inserido, o indicador junto à ranhura iluminar-se-á e surgirão palavras no ecrã.




   Seguidamente, seleccione a sessão de exercício desejada do cartão iFit, premindo os botões de aumentar e diminuir junto à ranhura iFit.

   Um momento após seleccionar uma sessão de exercício, a voz de um treinador pessoal começará a orientar o seu exercício. As sessões de exercício iFit funcionam da mesma forma que as sessões de exercício com treinador. Para usar a sessão de exercício, consulte os passos 3 a 6 da página 17.

3. **Quando terminar de fazer exercício, retire o cartão iFit.**

   Remova o cartão iFit quando terminar de se exercitar. Guarde o cartão iFit em local seguro.

## COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM ESTÉREO

Para tocar música ou livros áudio através do sistema de som estéreo da consola durante o exercício, ligue um cabo áudio (não incluído) na tomada da consola e numa tomada do leitor de MP3 ou de CD; **certifique-se de que o cabo áudio está bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou de CD. Ajuste o nível do volume usando o controlo de volume do seu leitor de MP3 ou leitor de CD.

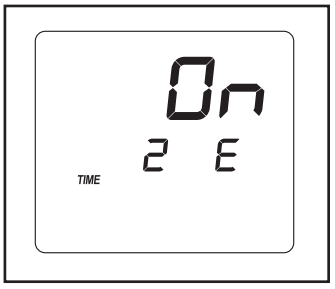
## COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA

A consola possui um modo de utilizador que lhe permite seleccionar uma unidade de medida e uma opção de retroiluminação para a consola e ver informações sobre a utilização da consola.

**1. Seleccione o modo de utilizador.**

Para seleccionar o modo de utilizador, prima e segure o botão Ecrã Prioritário [PRIORITY DISPLAY] por alguns segundos, até que surjam no ecrã as informações do modo de utilizador.

**2 Seleccione uma opção de retroiluminação, se o desejar.**




A consola tem três opções de retroiluminação. A opção ON mantém a retroiluminação ligada quando a consola está ligada. A opção AUTO mantém a retroiluminação ligada enquanto estiver a pedalar. A opção OFF desliga a retroiluminação.

A parte superior do ecrã mostrará a opção de retroiluminação correntemente seleccionada. Prima repetidamente o botão de aumentar a Resistência Magnética Silenciosa [SILENT MAGNETIC RESISTANCE] para seleccionar a opção de retroiluminação desejada.

**3. Seleccione uma unidade de medida, se o desejar.**

A consola pode apresentar a distância em milhas ou em quilómetros.

A parte inferior direita do ecrã mostrará a unidade de medida seleccionada. Surgirão, na parte inferior direita do ecrã, um “M,” para quilómetros métricos, ou um “E,” para milhas inglesas. Para alterar a unidade de medida, prima repetidamente o botão de diminuir a Resistência Magnética Silenciosa.

Nota: Quando substituir as pilhas, poderá ser necessário voltar a seleccionar a unidade de medida desejada.

**4. Veja informações sobre a utilização da consola, se o desejar.**

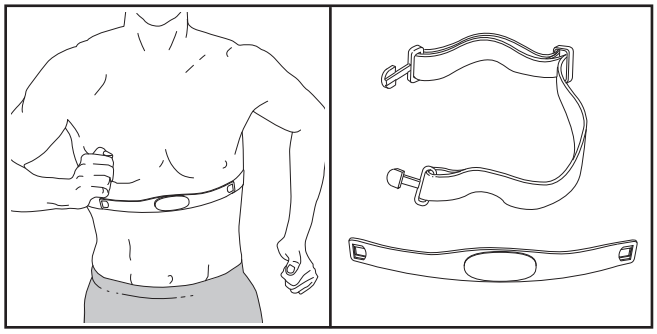
A parte inferior esquerda do ecrã mostrará o número total de horas de utilização da consola desde que o aparelho elíptico foi adquirida.

**5. Saia do modo de utilizador.**

Prima o botão Ecrã Prioritário para guardar as configurações da consola e sair do modo de utilizador.

## O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO OPCIONAL

O sensor de pulsações para o peito opcional proporciona uma utilização com mãos livres e monitora continuamente o seu ritmo cardíaco durante as sessões de exercício. **Para adquirir o sensor de pulsações para o peito opcional, consulte a capa frontal deste manual.**



# MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

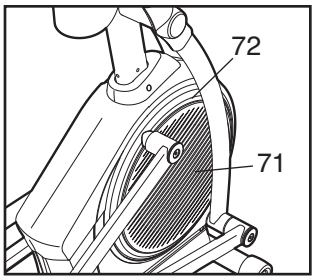
Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danos na consola, mantenha a mesma afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.**

**RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA**

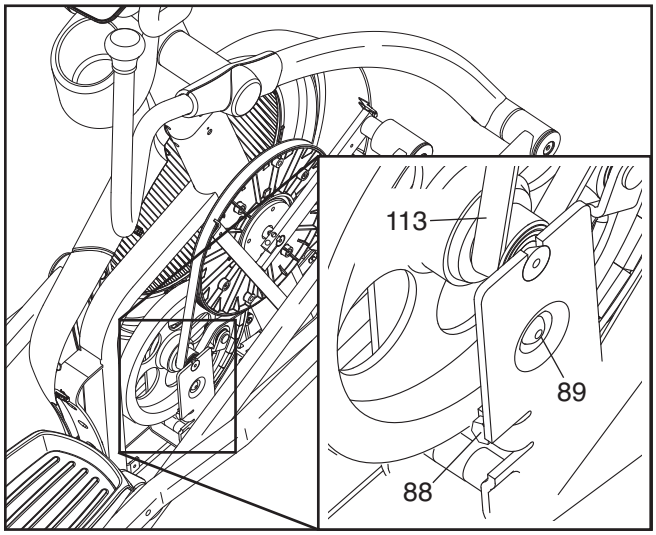
Se a consola não exibir o seu ritmo cardíaco quando agarra o sensor de pulsações do punho ou se o ritmo cardíaco exibido parecer demasiado alto ou baixo, consulte o passo 5 da página 16.

**COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO**




Se os pedais resvalarem enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, a correia de transmissão poderá ter de ser ajustada. Para ajustar a correia de transmissão, comece por usar uma chave de fendas de ponta plana para desprender cuidadosamente o Disco (71) direito da Montagem do Disco (72) direita. Depois, remova o Disco direito.

Localize e desaperte o Pino M10 x 22mm (89). Seguidamente, aperte o Parafuso Sextavado M8 x 38mm (88) até que a Correia de Transmissão (113) fique esticada. Depois, reaperte o Pino M10 x 22mm.

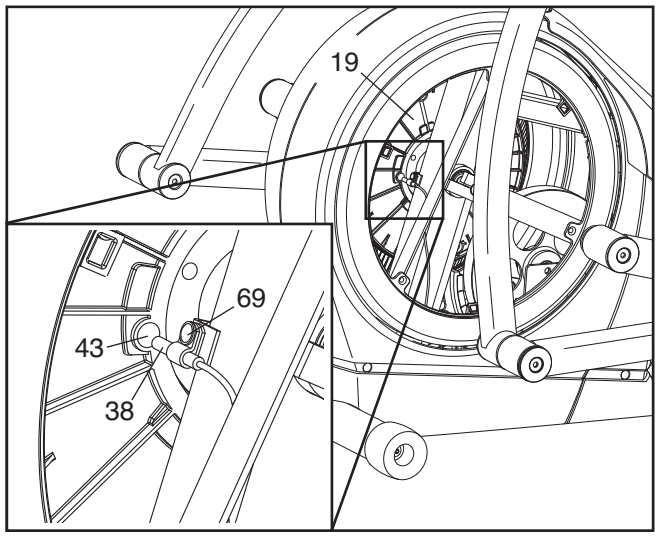



Volte a fixar o disco direito premindo-o firmemente contra a montagem do disco direita.

**COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA**

Se a consola não exibir informações correctas, o interruptor de lâmina deve ser ajustado. Para ajustar o interruptor de lâmina, comece por usar uma chave de fendas de ponta plana para desprender cuidadosamente o disco esquerdo da montagem do disco esquerda. Depois, remova o disco esquerdo.

Localize o Interruptor de Lâmina (38). Desaperte, mas não retire, o Parafuso do Interruptor de Lâmina M4 x 16mm (69) indicado. Aproxime ou afaste ligeiramente o Interruptor de Lâmina de um Íman (43) da Polia (19). Depois, reaperte o Parafuso M4 x 16mm. Rode a Polia por um momento. Repita até que a consola exiba informações correctas.




Volte a fixar o disco esquerdo premindo-o firmemente contra a montagem do disco esquerda.

**COMO LUBRIFICAR OS ROLETES**

Consulte o DIAGRAMA EXPANDIDO na parte final deste manual. Se os Roletes (51) chiarem ao mover-se sobre a Rampa (3), aplique igualmente a ambos os Roletes uma pequena quantidade de massa lubrificante branca de uso naval. Espalhe uniformemente a massa em torno dos Roletes. Pedale sobre o aparelho elíptico até que fique distribuída ao longo da Rampa uma fina película de massa; limpe qualquer excesso de massa.

# DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

**⚠ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde prévios.**

**O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.**

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

### INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *165* | *155* | *145* | *140* | *130* | *125* | *115* | ♥♥ |
| *145* | *138* | *130* | *125* | *118* | *110* | *103* | ♥ |
| *125* | *120* | *115* | *110* | *105* | *95* | *90* | ♥ |
| *20* | *30* | *40* | *50* | *60* | *70* | *80* | |

Para encontrar o nível de intensidade adequado, encontre a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício". O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

**Queimar gorduras**—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o começa a utilizar as *calorias de gordura armazenada* como energia. Se o objective for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

**Exercício aeróbico**—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

### DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

**Aquecimento**—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

**Exercício da zona**—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

**Arrefecimento**—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

### FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

# LISTA DE PEÇAS

Modelo Nº. NTEVEL79908.4 R0111A

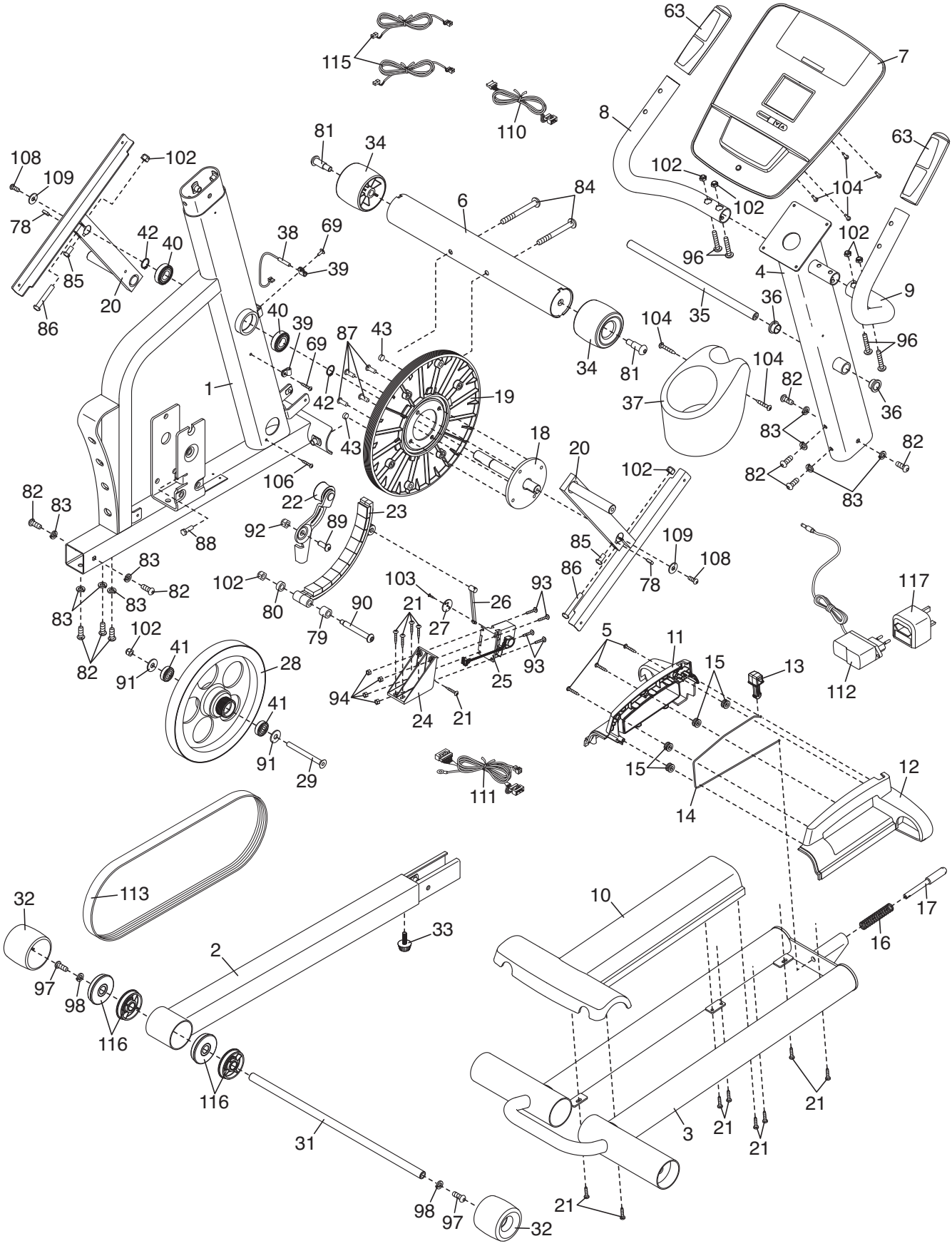
| Nº. | Qt. | Descrição |
|---|---|---|
| 1 | 1 | Estrutura |
| 2 | 1 | Base |
| 3 | 1 | Rampa |
| 4 | 1 | Barra Vertical |
| 5 | 3 | Parafuso M4 x 19mm |
| 6 | 1 | Estabilizador Frontal |
| 7 | 1 | Consola |
| 8 | 1 | Barra de Pulsações Esquerda |
| 9 | 1 | Barra de Pulsações Direita |
| 10 | 1 | Cobertura da Pista |
| 11 | 1 | Cobertura do Bloqueio Esquerda |
| 12 | 1 | Cobertura do Bloqueio Direita |
| 13 | 1 | Botão de Bloqueio |
| 14 | 1 | Cabo de Bloqueio |
| 15 | 4 | Polia do Cabo |
| 16 | 1 | Mola do Bloqueio |
| 17 | 1 | Pino de Bloqueio |
| 18 | 1 | Pedaleiro |
| 19 | 1 | Polia |
| 20 | 2 | Braço do Pedaleiro |
| 21 | 13 | Parafuso de Flange M4 x 16mm |
| 22 | 1 | Tensor |
| 23 | 1 | Íman-C |
| 24 | 1 | Suporte do Motor |
| 25 | 1 | Motor de Resistência |
| 26 | 1 | Haste de Resistência |
| 27 | 1 | Disco de Resistência |
| 28 | 1 | Volante |
| 29 | 1 | Eixo do Volante |
| 30 | 2 | Bucha do Estabilizador |
| 31 | 1 | Eixo do Estabilizador |
| 32 | 2 | Tampa do Estabilizador |
| 33 | 1 | Pé |
| 34 | 2 | Roda |
| 35 | 1 | Eixo de Rotação |
| 36 | 4 | Bucha de Rotação |
| 37 | 1 | Suporte para Garrafa de Água |
| 38 | 1 | Interruptor de Lâmina |
| 39 | 2 | Grampo |
| 40 | 6 | Rolamento R12 |
| 41 | 2 | Rolamento do Volante |
| 42 | 4 | Anel de Retenção |
| 43 | 2 | Íman |
| 44 | 1 | Braço do Pedal Esquerdo |
| 45 | 1 | Braço do Rolete Esquerdo |
| 46 | 1 | Perna do Manípulo Esquerdo |
| 47 | 1 | Manípulo Esquerdo |
| 48 | 1 | Suporte do Pedal Esquerdo |
| 49 | 2 | Pedal |
| 50 | 2 | Base do Pedal |
| 51 | 2 | Rolete |
| 52 | 2 | Tampa do Braço do Pedal |
| 53 | 8 | Cobertura do Eixo |
| 54 | 2 | Anilha Ondulada de 16mm |
| 55 | 2 | Espaçador do Braço do Pedaleiro |
| 56 | 2 | Bucha do Suporte do Pedal |
| 57 | 4 | Bucha do Braço do Pedal |
| 58 | 1 | Braço do Pedal Direito |
| 59 | 1 | Braço do Rolete Direito |
| 60 | 1 | Perna do Manípulo Direito |
| 61 | 1 | Manípulo Direito |
| 62 | 2 | Tampa do Manípulo |
| 63 | 1 | Montagem do Sensor de Pulsações |
| 64 | 1 | Suporte do Pedal Direito |
| 65 | 6 | Parafuso de Cabeça Chata M6 x 25mm |
| 66 | 4 | Anilha Ondulada de 19mm |
| 67 | 2 | Cobertura Exterior do Manípulo |
| 68 | 2 | Cobertura Interior do Manípulo |
| 69 | 2 | Parafuso do Interruptor de Lâmina M4 x 16mm |
| 70 | 2 | Bucha de Rotação Interior |
| 71 | 2 | Disco |
| 72 | 2 | Montagem do Disco |
| 73 | 1 | Protecção Esquerda |
| 74 | 1 | Protecção Direita |
| 75 | 1 | Cobertura da Protecção |
| 76 | 10 | Clipe-V |
| 77 | 2 | Espaçador do Rolete |
| 78 | 2 | Chave |
| 79 | 1 | Espaçador Longo do Íman |
| 80 | 1 | Espaçador Curto do Íman |
| 81 | 2 | Parafuso de Espera M10 |
| 82 | 15 | Parafuso com Plástico M8 x 19mm |
| 83 | 9 | Anilha Fendida M8 |
| 84 | 2 | Parafuso com Plástico M8 x 80mm |
| 85 | 2 | Parafuso com Plástico Sextavado M4 x 14mm |
| 86 | 2 | Pino Sextavado M8 x 55mm |
| 87 | 4 | Parafuso M8 x 13mm |
| 88 | 1 | Parafuso Sextavado M8 x 38mm |
| 89 | 1 | Pino de M10 x 22mm |
| 90 | 1 | Pino de Espera M8 x 80mm |
| 91 | 2 | Anilha de Resguardo M10 |
| 92 | 3 | Porca M10 |
| 93 | 4 | Pino M4 x 12mm |
| 94 | 4 | Porca M4 |
| 95 | 2 | Anilha M10 |
| 96 | 8 | Pino M8 x 38mm |
| 97 | 8 | Parafuso com Plástico M8 x 19mm |
| 98 | 8 | Anilha M8 x 25mm |
| 99 | 4 | Parafuso com Plástico M10 x 45mm |

| Nº. | Qt. | Descrição | Nº. | Qt. | Descrição |
|---|---|---|---|---|---|
| 100 | 2 | Pino M10 x 60mm | 110 | 1 | Cablagem Superior |
| 101 | 2 | Anilha M8 x 20mm | 111 | 1 | Cablagem Inferior |
| 102 | 12 | Porca M8 | 112 | 1 | Adaptador de Corrente |
| 103 | 1 | Parafuso de Cabeça Chata M3.5 x 12mm | 113 | 1 | Correia de Transmissão |
| | | | 114 | 2 | Punho em Espuma |
| 104 | 16 | Parafuso M4 x 16mm | 115 | 2 | Fio de Pulsações |
| 105 | 10 | Parafuso de Máquina M4 x 10mm | 116 | 4 | Bucha da Base |
| 106 | 1 | Parafuso Brilhante M4 x 16mm | 117 | 1 | Adaptador de Ficha |
| 107 | 4 | Bucha do Braço do Rolete | * | – | Ferramenta de Montagem |
| 108 | 12 | Parafuso M6 x 13mm | * | – | Massa Lubrificante |
| 109 | 2 | Anilha M6 | * | – | Manual do Utilizador |

Nota: As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a capa posterior deste manual para informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Indica uma peça não ilustrada.

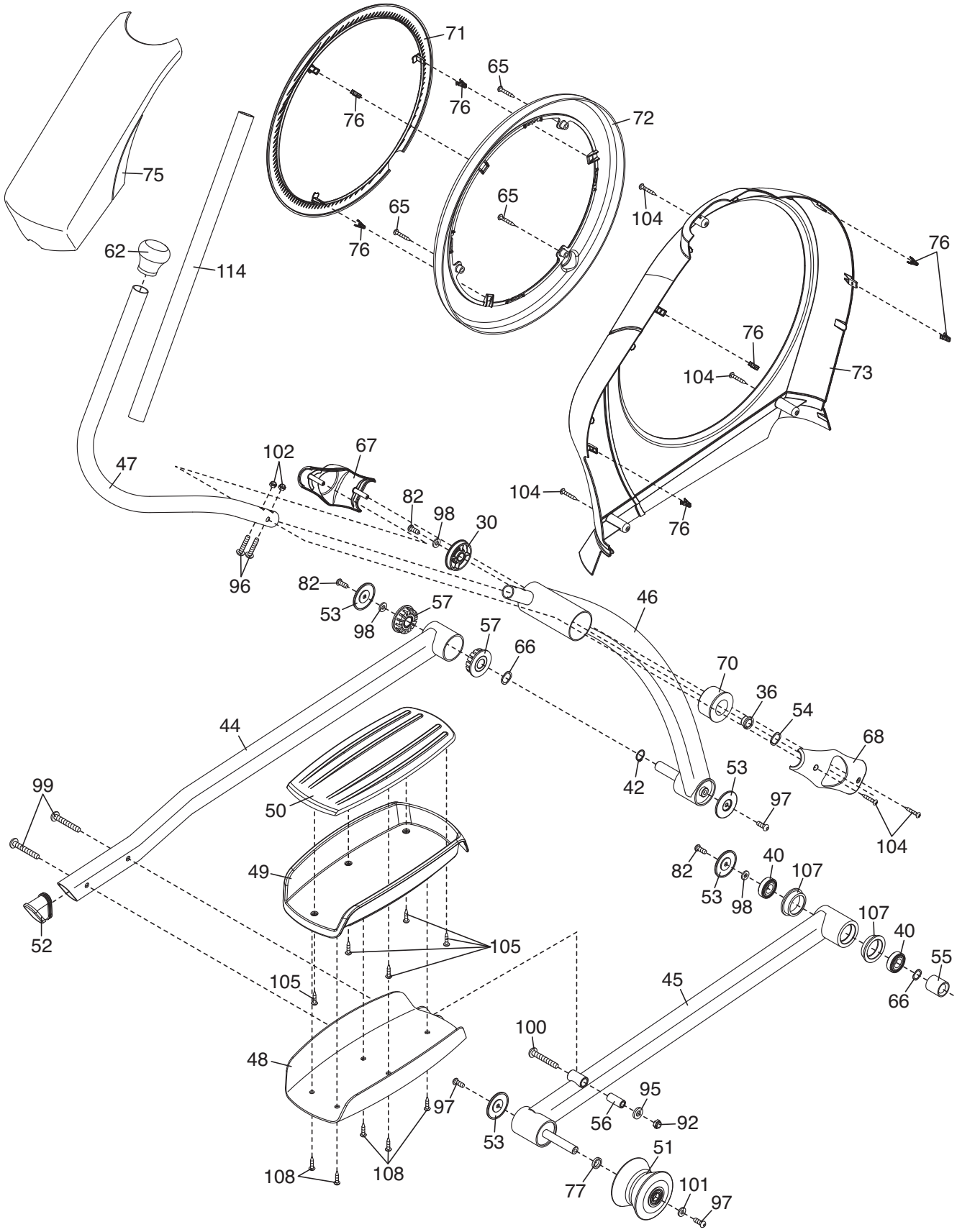
# DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo Nº. NTEVEL79908.4 R0111A



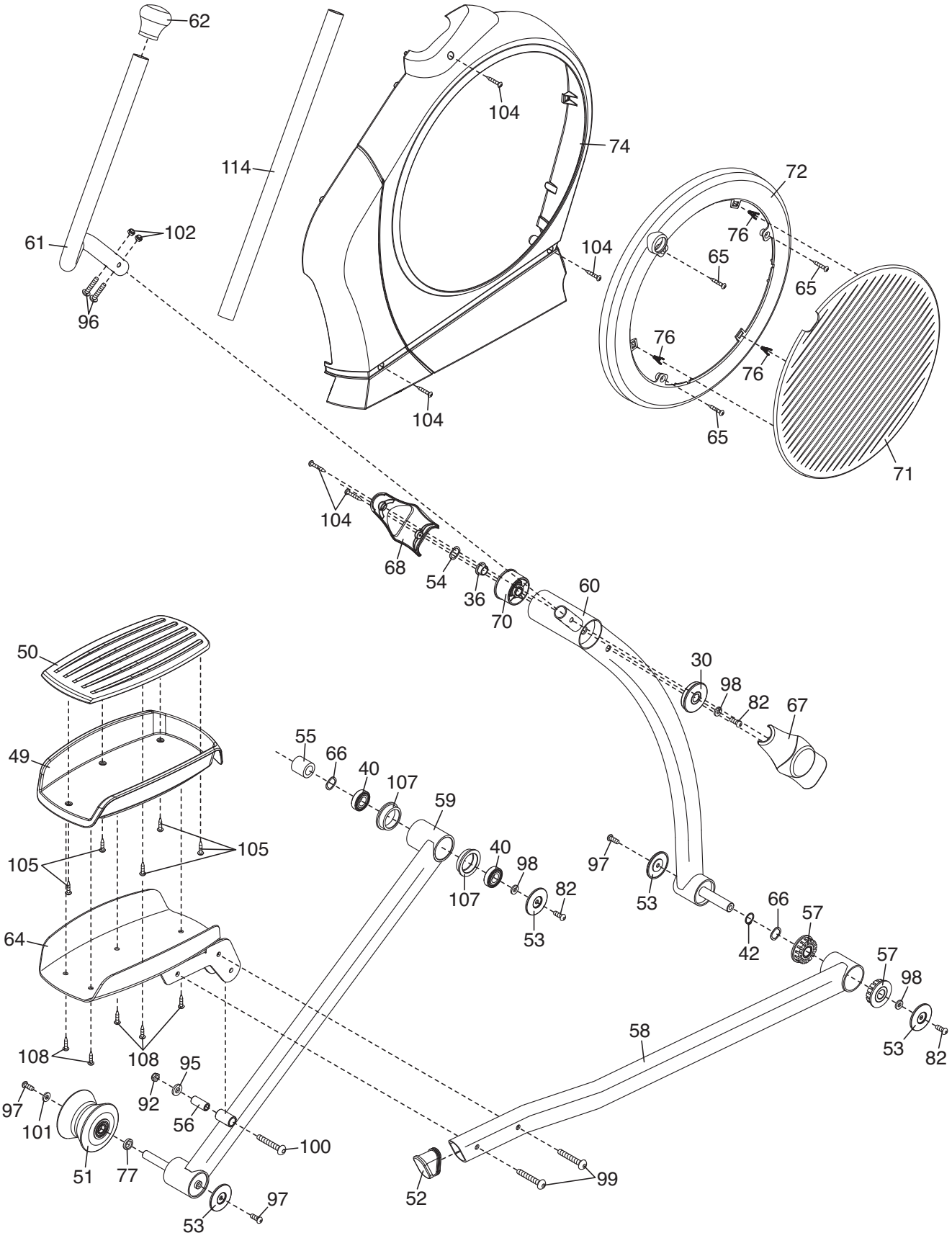
# DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo Nº. NTEVEL79908.4 R0111A



# DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo Nº. NTEVEL79908.4 R0111A



# ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

# INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

**Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.**

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Peça nº. 310672 R0111A

Impresso na China © 2011 ICON IP, Inc.